



1. KEHONHUOLTO / Katja Laaksonen

”Vahvista ja venyttele: Niska-hartia ja selän kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä tunti.”

Tunnin tavoitteet

- liikkuvuuden lisääminen
- liikehallinnan kehittäminen
- ryhdin kohentaminen
- tasapainon parantaminen
- helpon liikuntakokemuksen tarjoaminen (hyöty/tulos/mielekkyys)
- kehotietoisuuden paraneminen
- hyvän olon tuottaminen
- terveyskunnan ylläpito / kohentaminen

Tunnin rakenne

- aloitus / lämmittely (n. 10 min)
 - o herättely, kehon ja mielen havainnointi
 - o hyvän pystyasennon hakeminen, hengityksen aktivointi
 - o niveltä avaaminen turvallisesti, tukilihasten aktivointi, selkärangan liikesuuntien läpikäyminen
- työosio (n. 35 min)
 - o keskivartalon voimaa monipuolisesti (sekä staattista että dynaamista)
 - o selän vaihtelevat liikesuunnat (huomaa kierto!)
 - o niska-hartiaseudun aineenvaihduntaa kohentava liikkeitä
 - o yläselkää aktivoivia ja vahvistavia liikkeitä
 - o dynaamisia liikkuvuusharjoitteita
- lopetus (n. 10 min)
 - o staattisia liikkuvuusharjoitteita / rentoutus / hengitysharjoitus

Yleistä

- o vaihtelee alkuasentoja, liikkeiden rytmitystä, liiketempoa
- o mieti siirtymät sujuviksi asentojen vaihtamisen ja lihasten kuormittumisen kannalta
- o tunti on matala- tai kohtuukuormitteinen, sopii myös vähemmän liikkuneille

- 1. Valmistautuminen tuntiin**
Musiikki: The Cinematic Orchestra: Arrival of the Birds 2,37
 - hengitysharjoitus, syvien lihasten aktivointi ja keskittyminen
- 2. Lämmittely: rangan liikesuunnat, lonkankoukistajien venytys, olkanivelen liikkuvuus**
Musiikki: Jenni Vartiainen: Lautturi 3,08
 - vuoro kannan nosto ja vartalon kierto, lisätään polven nosto ja käsien ojennus
 - marssi ja käsien viennit ylös alas
 - jalka taakse ja vartalon kierto
 - joustot sivulle ja polvi ylös tasapaino
- 3. Lämmittely, kevyt sykkeen nosto, selän asennon hallinta, olkanivelen liikkuvuus**
Musiikki: Ash: Mosaicque 3,42
 - 2 painonsiirtoa ja tupla askelviereen, kädet ympäri
 - mambo ja vartalon kierto
 - jalka taakse ja kädet ylös ja askel täp eteen selkä suorana
- 4. Jalkalihasten voima ja ylävartalon liikkuvuus: olkanivel ja selkäranka**
Musiikki: feat Marina and the Diamonds & Luis Fonsi: Baby 3,25
 - käsien vieni ympäri
 - kyykyt ja eteen taivutus, keppi selän takana pitkittäin
- 5. Tasapaino, hartia ja jalkalihasten aktivointi**
Musiikki: DJ Snake & Lil Jon: Turn down for what 3,34
 - rinnalle työnnöt ylös
 - tähtitasapaino
- 6. Lonkan liikkuvuus, selän keskiasennon hallinta, pakara-aktiivisuus**
Musiikki: FleurEst: Sax 3,56
 - jalan vauhtiheitot ja kahdeksikot vuorotellen (eteen-taakse-eteen)
 - hyvää huomenta, lisätään käsien ojennus eteen
- 7. Yläselän aktiivisuus, selän asennon hallinta, tasapaino, olkanivelen liikkuvuus**
Musiikki: Kaija Koo (feat.Jenni Vartiainen, Vesala & Sanni): Tule Lähemmäs Beibi 3,58
 - kulmasoutu kahdella ja yhdellä jalalla
 - kepin heilautus taakse ja vieni vartalon jatkoksi
- 8. Selkärangan ja jalkojen liikkuvuus, pakara-aktiivisuus**
Musiikki: Ciara:Dose 3,42
 - toispolvisuunnassa soudut
 - jalka sivulla eteen ja sivulle taivutukset
- 9. Vatsalihasten voima, olkanivelen liikkuvuus, selän keskiasento ja pakara aktiivisuus**
Musiikki: Imagine Dragons: Believer 3,24
 - käsien vieni pään jatkoksi ja jalan ojennus, sama lantio ylhäällä
 - lantion nostot, jalka koukussa rinnalla
 - ylävartalon nostot jalat ristissä
- 10. Selkälihasten voima**
Musiikki: Electronic Earth:Beneath Your Beautiful
 - ylävartalon nostot, käsien viennit, jalkojen potkut
- 11. Keskiasennon hallinta konttausasennossa, selkärangan liikkuvuus**
Musiikki: Maroon 5: Sunday Morning 4,05
 - konttausasennossa vastakkaiset raajat
 - liikkuva kissa
- 12. Asennon hallinta kyljinmakuulla, rintarangan liikkuvuus**
Musiikki:Ash: Daydream 4,18
 - ylävartalon kierto, lisätään jalan aukikierto
 - jalan nosto, lisätään ylävartalon nosto
- 13. Dynaamiset ja staattiset liikkuvuusharjoitteet**
Musiikki: Tony Anderson: Finding Your Heart 7,19 ja Drems and Visions